



[Newsletter](#)

[Facebook](#) [Pinterest](#) [Youtube](#) [Twitter](#)

**Startseite » Vital leben » News » Medizinmythos auf der Spur: Macht uns Zugluft krank?**

## **Medizinmythos auf der Spur: Macht uns Zugluft krank?**

**Teilen**

## **Merken**



Eine britische Studie zeigt: Zugluft macht krank. Besonders kaum spürbare Luftzüge sind eine Gefahr für die Körperabwehr















Zugluft macht krank. Eine britische Studie belegt, woran sich die Geister scheiden. Tatsächlich verursachen besonders leichte Luftzüge Krankheiten und Verspannungen. Frauen sind besonders betroffen. Praxisvita erklärt den Medizinmythos Zugluft und zeigt, wie Sie sich schützen können.

Menschliche Thermorezeptoren in der Haut reagieren nicht auf Zugluft. Dadurch kühlen wir aus, ohne dass der Körper wärmende Gegenmaßnahmen, wie z.B. eine Erhöhung der Durchblutung, einleiten würde. Eine **britische Studie zeigt**, dass solche partiellen Körperunterkühlungen zu Krankheiten und Verspannungen führen.

## Schleichende Auskühlung

Besonders gefährlich sind sehr leichte, kaum merkbare Luftzüge. Auf starke, windartige Luftbewegungen, die man auf der Haut deutlich spürt, reagiert das Wärme- und Durchblutungsmanagement des Körpers eher. Durch die Luftkühlung verengen sich die hautnahen Blutgefäße und die so verringerte Durchblutung erschwert nicht nur die Thermoregulation, sondern auch die Funktionen der Immunabwehr.

Zudem erhöht sich durch die äußerliche Abkühlung der Haut die Spannung der Muskulatur – dieser Schutzmechanismus vor Unterkühlung kann schnell zu schmerzhaften **Muskelkrämpfen** und der gefürchteten Nackenstarre führen.

## **Zugluft ist auch gefährlich, weil sie unterschätzt wird**

Ein Hauptgrund, weshalb Zugluft so viele Krankheiten auslösen kann, ist nach Aussagen der Forscher, dass sie unterschätzt wird. Menschen setzen sich ihr immer wieder aus, ohne die Gefahr zu erkennen. Das **Risiko von Zugluft wird dabei nicht nur von der effektiven Luftgeschwindigkeit gefördert** – z.B. wenn Luft durch das geöffnete Fenster eines fahrenden Zuges auf den Körper trifft –, sondern auch von der Kombination einer Temperaturdifferenz zwischen Luftzug und Raumluft.

## **Besonders gefährdet: Frauen und Infizierte**

Die Studie zeigt, dass besonders Menschen, die schon einen Infekt in sich tragen, gefährdet sind. Auch **Frauen erkälten sich öfter durch den Einfluss von Zugluft**. Die Haut von Frauen ist feuchter und kühlt aufgrund der so entstehenden Verdunstungskälte schneller aus.

Erkrankungen, die auf eine **Unterkühlung** durch Zugluft zurückgehen, sind vielseitig. Häufig werden **Gelenkschmerzen, Bindehaut- und Mittelohrentzündungen, Erkältungen** und Muskelverspannungen beobachtet.

## **Was Sie dagegen tun können**

Vor **Zugluft können Sie sich im Grunde nur schützen, indem Sie sie meiden**. Wenn Sie Zugluft bemerken, schließen Sie die Fenster oder schalten Sie Belüftungen – wie Ventilatoren oder Klimaanlage – aus oder herunter. Sollte das z.B. im Zug oder im Büro nicht möglich sein, dann bleibt Ihnen nur der Schutz durch Kleidung. Klappen Sie den Kragen hoch, ziehen Sie die Kapuze höher oder tragen Sie eine Jacke. Auch wenn es komisch aussieht – Sie senken dadurch nachweislich die Gefahr, krank zu werden.

Hamburg, 3. Juli 2014

Bilder Copyrights:  
Fotolia